



合言葉は **ういてまで!**



# ルネサンスの 水難事故防止レッスン

## 特別週間（水難事故防止レッスン）の振り返り

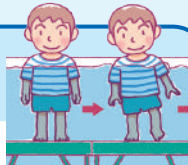
水難事故の多くは服を着ている時に起こります。

特別週間ではTシャツを着たまま、いつもと異なる感覚を得ることができたでしょうか？

特別週間で実施した内容とポイントをまとめました。

お子様と一緒に振り返り、家族みんなで万が一の水難事故に備える機会となることを願っております。

### 水中歩行



プールに入る前に、浮くものクイズに挑戦。身の回りにあるものが万が一水難事故に遭遇した時、役立つかもしれないことを学びました。水中では、Tシャツを着て歩いたり、走ったりして思うように動けない感覚を体験。また、合言葉の「ういてまで!」を体感する第一歩としてアームヘルパーをつけての補助背浮きにも挑戦しました。

### 水中ジャンプ

Tシャツを着て水の中に入り、思うように動けないという感覚を得てから、水中ジャンプを行いました。水中ジャンプは通常のレッスンでも実施しておりますが、万が一の水難事故を想定し、ゴーグル無しで実践。また、「ういてまで!」を体感するため、ビート板を使った補助背浮きにも挑戦しました。

### ペットボトル浮き



Tシャツを着て水の中を動くことの大変さを体感した後に、Tシャツを着たまま浮く練習を実施しました。日常、身近にあるものが浮き具となることを伝え、「ういてまで!」の重要性を伝えていきます。浮き具にはしがみつくのではなく、やさしく抱え込むようにし、体の力を抜くことがポイントです。

### エレメンタリーバックストローク



Tシャツを着て水の中を動くことの大変さを体感した後に、さらに難しいとされるTシャツを着たまま泳ぐことに挑戦しました。基本は「ういてまで!」ですが、時には浮き具をとるために移動が必要な場合もあります。緊急時には、仰向けで浮いた状態から手足をチョウチョの様に動かし、体に負担をかけない一番ラクな泳ぎ（エレメンタリーバックストローク）で頭の方に進んでいくことがポイントです。



## 水辺の事故から命を守るための豆知識

### 合言葉は「ういてまで!」

基本は仰向けになって浮く「背浮き」の姿勢で助けがくるまで浮いていることが大切です。泳ごうとしても服を着ていることでいつもの感覚と異なり、無駄に体力を使い溺れてしまう可能性が高くなります。



### 水難事故にあってしまったときのOK行動

#### 1 「ういてまで!」

背浮きになり浮いて助けを待ちましょう

##### ポイント

- ① 口を軽く閉じ呼吸をする
- ② あごを上げる
- ③ お腹をつきだす
- ④ 大の字になって体の力を抜く
- ⑤ 靴は履いたまま



#### 2 浮き具を使って「ういてまで!」

##### 浮き具になるもの

- ① ペットボトル  
蓋を締め、注ぎ口を下にして優しく抱えます
- ② ごみ袋  
ごみ袋の中にタオルや靴など中に空気を含んだものを入れ、ごみ袋の口を結んで使います
- ③ ランドセル  
中身は出さずにそのまま抱えます

